Municipalidad invita a vecinas de La Cruz a participar de taller de Karate y Autocuidado

La iniciativa municipal promueve el bienestar integral y empoderamiento a través de clases gratuitas que se realizan semanalmente en la sede de la Villa Los Ilustres.

Con el objetivo de promover la seguridad, la confianza y el bienestar integral de las mujeres de la comuna, la Municipalidad de La Cruz mantiene activo el Taller IND de Karate y Autocuidado para Mujeres, una iniciativa que entrega herramientas prácticas para el autocuidado, la prevención y la reacción ante situaciones de riesgo.

Anuncio Patrocinado

Esta iniciativa forma parte del compromiso de la gestión de la alcaldesa Filomena Navia Hevia con la promoción de espacios seguros, inclusivos y orientados al bienestar de las mujeres de la comuna. A través del fortalecimiento de los talleres deportivos y formativos, el municipio busca generar instancias que contribuyan al desarrollo personal, la autonomía y el empoderamiento de las vecinas, promoviendo además estilos de vida saludables y una comunidad más fortalecida.

La encargada de Deportes Municipal, Yoceline García, explicó que este espacio nace con el propósito de fortalecer distintas habilidades personales de las participantes. “Este taller es un espacio, una iniciativa orientada a fortalecer la seguridad, la confianza y también el bienestar integral de las participantes, logrando entregar herramientas prácticas de autocuidado, de prevención y para reaccionar ante situaciones de riesgo, promoviendo además la confianza corporal y el establecimiento de límites de manera asertiva”, señaló.

Respecto al funcionamiento del taller, García detalló que “se lleva a cabo los días martes y jueves en la sede Villa Los Ilustres, ubicada en Hans Behn N.º 93, los martes de 19:30 a 21:00 horas y los jueves de 18:30 a 20:00 horas. Las interesadas pueden inscribirse directamente en el lugar durante los horarios de funcionamiento del taller”.

Desde el municipio extienden la invitación a las vecinas de La Cruz a sumarse a este taller, que busca entregar herramientas útiles para desenvolverse con mayor seguridad, fortalecer la confianza personal y fomentar el autocuidado en un espacio de aprendizaje y desarrollo comunitario.

y tú, ¿qué opinas?